

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ ИНФОРМАТИКИ**

*Н.И. Хмарук, 4 курс*

*Научный руководитель – Л.И. Капица, ст. преподаватель  
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина*

Составляющими элементами здорового образа жизни является воспитание с детства здоровых привычек и навыков; знания о влиянии окружающих предметов, в частности компьютеров, на здоровье; отказ от вредных привычек; постоянные занятия физкультурой и закаливание; личная гигиена [2].

Во многих научных исследованиях и в педагогической практике замечено, что здоровый образ жизни ребенка тесно связан с его интеллектуальными способностями. Сухомлинский В.А. отмечал, что "хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил – важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности". Несмотря на то, что государством затрачиваются значительные средства на создание благоприятных условий для воспитания здорового подрастающего поколения, средства массовой информации, статистика подтверждает тот тревожный факт, что в последние годы достаточно боль-

шой процент учащихся общеобразовательных школ, гимназий, лицеев, колледжей и вузов имеют отклонения в здоровье различной степени тяжести.

В связи с этим стала актуальной проблема пропаганды здорового образа жизни и реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

В настоящее время компьютер стал доступен обычной среднестатистической семье. Наиболее значительное воздействие с его стороны испытывают дети, формирование личности которых происходит в условиях наступления новой информационной эры. С постоянным использованием компьютера двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми для молодого поколения. Такое положение угрожает физическому и психическому здоровью школьников. Но компьютер не представляет безусловную угрозу для здоровья. Одной из волнующих проблем стала проблема "кибермании", которая состоит в том, что дети полностью оторваны от действительности и реальной жизни. В «виртуальной реальности» они забывают о времени, радуются своим виртуальным победам, переживают неудачи. Во многих компьютерных играх главное действие – убийство, а ведь игра для ребёнка – это репетиция жизни. Но самая страшная опасность в том, что «кибермания» может перейти в другой вид зависимости – от алкоголя, наркотиков.

Однако существуют и положительные стороны использования компьютеров: есть логические игры, педагогические программные средства для изучения школьных предметов, тренажёры, тесты. Компьютер выступает не всегда только как средство обучения, но на уроках информатики он является еще и объектом изучения, который может помочь воспитать у учащегося положительную мотивацию к здоровому образу жизни.

Нами разработан комплекс практических заданий для учащихся общеобразовательных школ в соответствии с программой нового курса информатики 2009 года [1]. Весь комплекс представляет собой электронное средство обучения (ЭСО), включающее в себя все основные составляющие здорового образа жизни. Охарактеризуем их.

На каждом уроке информатики должна проводиться физкультминутка, поэтому разработанное нами ЭСО включает в себя различные комплексы упражнений для учащихся 6–11 классов.

В 6 классе при изучении темы "Обработка графической информации" [1, с. 6] учащимся предлагаем создать в графическом редакторе Paint рисунки, связанные со здоровым образом жизни, темы для рисования, такие как

1. Отказ от вредных привычек.
2. Занятия различными видами спорта.
3. Полезное питание (фрукты, овощи, витамины...).

При изучении тем "Обработка графической информации" [1, с. 6], "Обработка текстовой информации" [1, с. 6], "Технология обработки текстовых документов" [1, с. 11], "Работа с векторной графикой" [1, с. 12] соответственно в 6, 8 классах, учащимся предлагается в текстовом редакторе или процессоре написать небольшое сочинение и отформатировать в соответствии с предложенным учителем образцом и вставить рисунки, нарисованные учащимися в графическом редакторе. Примерные темы сочинений:

1. Спорт в моей жизни.
2. Моё представление о здоровом образе жизни.
3. В здоровом теле – здоровый дух.

В MS Excel ("Обработка информации в электронных таблицах") учащиеся десятых классов общеобразовательных учебных заведений составляют таблицу и строят диаграмму зависимости состояния здоровья людей от количества утренних пробежек. Ведь при беге сбрасывается достаточное количество килокалорий, кровь насыщается кислородом, мозг лучше работает и день проходит легче (тем более, что в мире существует проблема лишнего веса) [1, с. 16].

При изучении темы "Компьютерные презентации" в 7 классе учащиеся создают презентации на тему "Здоровый я – здоровая семья". В этой презентации ученик должен показать как можно больше фактов здорового образа жизни, который он ведёт со своей семьёй [1, с. 9].

Изучение темы "Основы алгоритмизации и программирования" в 6 классе [1, с. 7] сопровождается выполнением задания – составление алгоритмов метания мяча, прыжка в длину, подтягивания на перекладине, поднятия штанги. В 7 классе при изучении непосредственно языка программирования Pascal ABC предлагаем комплекс задач спортивной тематики. Например, составить программы решения следующих задач:

1. Человек, пробегает 1000 м, при этом теряет 400 ккал. Длина круга на стадионе = 250 м. Сколько кругов человеку надо пробежать, чтобы потерять 1600 ккал?
2. Выкуривая 1 сигарету, курильщик укорачивает свою жизнь на 1 мин. На сколько часов курильщик укорачивает свою жизнь за 1 год, если в день выкуривает в среднем 15 сигарет (год=365 дней).

В 9 классе при изучении основ анимации [1, с. 14] на заключительном уроке учащиеся создают мультфильмы на темы, аналогичные: "Отказ от вредных привычек", "Занятия различными видами спорта" и т.п.

В 11 классе при изучении темы "Основы Web-конструирования" [1, с. 18] старшеклассникам предлагается во FrontPage создать Html-страницы на тему здорового образа жизни. Мир вещей и связей между ними учащийся может познавать через доступ к информационным ресурсам общества и через моделирование на компьютере. Социальная среда проявляется через правила поведения в компьютерном мире, взаимодействие с другими людьми в компьютерной сети. Изучение собственно компьютерного мира реализуется через исследовательско-поисковую деятельность учащегося, освоение "правил игры" с компьютером, их логики.

Самопознание осуществляется через рефлекссию, размышление о собственной деятельности, отраженной компьютером. Компьютер, немедленно делая наглядными результаты деятельности, способствует развитию именно этого качества мышления.

Разработанное нами электронное средство обучения в настоящее время проходит апробацию во время педагогической практики в учреждениях образования города Бреста.

### **Список использованных источников**

1. Информатика. VI–XI классы: учеб. программа для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения. – Минск: Национальный институт образования, 2009. – 23 с.
2. «Википедия. Свободная энциклопедия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый\\_образ\\_жизни](http://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни). (Дата: 21.02.2012)